

beccol

#57

ENTREVISTA

Conceição
Evaristo
*“Nossa fala
estilhaça a
máscara do
silêncio”*

•

ACONTECE
OS
TENTÁCULOS
DO
FACEBOOK

•

OPINIÃO
A JOGADA
BRILHANTE
DE TAYLOR
SWIFT

CHRISTINA

*Nua num
apartamento em
Los Angeles*





RevistaBecool



@becoolmagazine



Capa
Christina

becool

#57 JUNHO
2017

4	CARTA AOS LEITORES
5	MISCELÂNEA
	O MÊS EM PÍLULAS
8	ENTREVISTA
	CONCEIÇÃO EVARISTO
12	MANUAL
	ESTILO E COMPORTAMENTO
18	CAPA
	CHRISTINA
30	ACONTECE
	OS TENTÁCULOS DO FACEBOOK
34	OPINIÃO
	UMA JOGADA BRILHANTE
38	ENSAIO
	ANYA MELNIKOVA
44	ESQUENTA
	SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE
48	FAZ SENTIDO?
	TODO MUNDO GOSTA DE POLÍTICA
49	CRÔNICA
	HELICÓPTEROS E SABIÁS
50	CHARGE
	HUMOR

carta aos leitores

Sabe qual é a diferença entre você e o cubo mágico? É que o cubo mágico não sabe ler. Na verdade tem mais de uma diferença... Enfim, o Dia Dos Namorados já passou, a noite dos solteiros (tapa na cara) também e a BECOOL 57 está no ar.

Desculpem não podermos nos alongar na descrição dos conteúdos (semana de provas e Charli XCX são os culpados), mas tem Christina, uma bela mulher nua num apartamento em LA, segredos da base de dados do Facebook, Taylor Swift (casa comigoooooooo!) e Conceição Evaristo falando sobre literatura e militância.

Boa leitura e siga nas redes sociais.

tweetfeed

Você retweetou

 **Dropes** @dropeees · 6 h
You are weak (Você é semana)

1 7 6

Você retweetou

 **Willian Max** @WillianMax · 10 h
Já cheguei à conclusão de que o Brasil é uma grande sitcom e a gente do Twitter é a plateia que fica rindo de tudo.

1 20 10

Você retweetou

 **Ricardo S** @RickSouza · 12 de jun
Eu sinto vontade de arremessar meu controle da NET na TV a cada vez que passa essa propaganda do Multitelei

2 2 4

Você retweetou

 **ΑἰρτονΛιεοτιέρ** @AirtouLieuthier · 11 de jun
Em resposta a @SrtaBlenda
um puliça pegou um usuário numa quebrada e já lançou:
"-Onde que é a boca?"
e o infeliz: "-fica embaixo do nariz, sr"
tá apanhando até hj

2 2 3

Você retweetou

 **BandStrops / Metrô** @BandsportsTV · 10 de jun
Sikera Jr e o Leão do Proerd entram num bar

6 9

Você retweetou

 **Tata werneck** @Tatawerneck · 10 de jun
Encontrei uma joaninha na Grécia. Pensei: q sorte.Encontrei outra:sorte dupla. Depois da sétima vi que joaninhas são comuns aqui

83 392 4,7 mil

Você retweetou

 **beatriste** @ByaBuzzolo · 10 de jun
Estou a 2 minutos sem cair no gemidao do zap

2 1 3

Você retweetou

 **Bruno** @_BrunoHoffmann · 7 de jun
poxa crush

1 1

Você retweetou

 **Mariana** @HeyKunz · 6 de jun
Em resposta a @naosalvo
Sabe qual a diferença entre você e o cubo mágico? É que você eu quero chupar, bjs.

3 7

Você retweetou

 **João Luis Jr.** @joaoluisjr · 3 de jun
basicamente o futebol brasileiro é um pouco você e o futebol europeu é aquele primo concursado e casado que sua mãe fica falando

12 385 528

miscelânea

mulheres que amamos

CHARLI XCX

Charli XCX, nome artístico de Charlotte Emma Aitchison, é uma cantora britânica que emplacou nas paradas de todo o mundo recentemente. A cantora escreveu o hit "I Love It" para o Icona Pop, além de abrir shows de artistas de sucesso, como Coldplay e Ellie Goulding. O sucesso internacional veio com sua participação na música "Fancy", de Iggy Azalea.

Talentosa, Charli começou a gravar seu álbum de estreia com músicas autorais com apenas 14 anos. Além de sua colaboração com Iggy, a cantora conseguiu notável atenção com a canção "Just Desserts", que gravou com Marina & The Diamonds.

Desde o boom mundial, ela já gravou "Boom Clap", para o filme "A Culpa é das Estrelas", que atingiu #3 no Billboard Hot 100.

Depois de trabalhar no EP "Vroom Vroom" e na mixtape "Number 1 Angel", Charli lançou como single a faixa "After The Afterparty", que estará em seu próximo álbum, ainda sem título, a ser lançado em setembro.

mulheres que amamos . bloco de notas . roteiro sp

bloco de notas



Na última sexta-feira (9), foi compartilhado nas redes sociais um vídeo em que um jovem, acusado de roubo pelos autores da gravação, é tatuado na testa com a frase “eu sou ladrão e vacilão”. O jovem em questão é RR da Silva, de 17 anos. O tatuador é Maicon Carvalho dos Reis, preso em flagrante junto com o vizinho, Ronildo Moreira de Araújo, num estúdio de Tatuagem em São Bernardo do Campo, na Grande São Paulo.

“Tatuar é uma agressão muito simbólica”, explica a advogada criminalista Giovanna Semeraro, “porque para sempre você deixa a pessoa com a marca de ladrão. A prisão, por pior que seja nosso sistema, oferece uma segunda chance, a tatuagem não”.

O coletivo Afroguerrilha fez um crowdfunding para remover a tatuagem que arrecadou em torno de 20 mil reais. Segundo Robin Batista, editor do site do Afroguerrilha, “é um caso de tortura e humilhação muito grave, que vai causar transtornos sociais a ele por muito tempo”.



Quando esta revista já estiver no ar, às 7 da manhã de terça-feira (13), o Brasil vai jogar um amistoso contra a Austrália. É o segundo de uma série de dois jogos no país da Oceania. No primeiro, contra a Argentina, a seleção perdeu por 1x0.

A série tem chamado a atenção da imprensa por não contar com transmissão da Rede Globo, que até então tinha exclusividade nos jogos da seleção. A CBF fechou por conta própria um pacote de patrocínios, comprou horários nas TVs Brasil e Cultura e disponibilizou a partida no Facebook. No total, as duas TVs públicas tiveram média de 2,9, no Ibope, próxima do SBT mas distante da Globo. No Facebook, teve pico de 300 mil pessoas.



E o Golden State Warriors foi campeão da NBA após vencer em casa o Cleveland Cavaliers por 129 a 120 na noite desta segunda-feira (12). Os Warriors fecharam a série da final em 4x1 e triunfaram pela segunda vez em três anos. Parabéns aos vencedores. Aos outros, sigam em frente, tem outros troféu.

Para mais informações siga no Twitter @becoolmagazine

setlist

Mix TV

Sim, a Setlist deste mês é uma homenagem a este canal que nos deixará ao final deste mês. Você não sabia? Bom, ele não andava bem das pernas mesmo... Descanse em paz.

5. Nelly Furtado — **Promiscuous (feat. Timbaland)**: hit de 2006-2007, quando a Mix tinha lá sua importância. Tocava direto.
4. Coldplay — **Paradise**: essa é outra que tocou muito nas rádios no final de 2011, quando a Mix imitava a MTV. Bons tempos.
3. Taylor Swift — **Shake It Off**: quando a MTV acabou, a Mix se assumiu pop e a Taylor dominou tudo. E tem cota pra ela aqui.
2. Demi Lovato — **Really Don't Care (feat. Cher Lloyd)**: Maior símbolo da era das fanbases, Demi foi uma fave da Mix.

1. Aquela do MC Gu e MC Champions

Que foi? Não sabia que o Não Salvo tinha um programa lá? Mano, esse canal sumiu mesmo...

roteiro sp

•



FILME: CIDADES FANTASMAS

Aborda a história de algumas cidades que antes foram prósperas e que abrigaram populações inteiras, mas que hoje estão abandonadas e consumidas pelo tempo. Catástrofes naturais, motivações econômicas, embates políticos, guerras, são algumas das condições que levaram esses lugares ao total despovoamento.



CD: MESTIÇARIA

Um projeto de Luciano Thel e Lula Barbosa, é um CD com 14 faixas alusivas ao povo brasileiro trazendo, portanto, todas nossas misturas e ecletismos, sejam culturais através de diversificados ritmos e arranjos, passando por letras que narram nossa miscigenação oriunda de três matrizes étnicas, nosso sincretismo religioso, bem como a citação de homens e movimentos populares. Enfim Mestiçaria é uma homenagem às nossas gentes, como dizia Paulo Freire, sem a pretensão de ser panfletária, mas com muito gosto autenticamente brasileiro. (Galeão, R\$ 15)



LIVRO: O SORRISO DA HIENA

William, um respeitado psicólogo infantil, tem a chance de realizar um estudo que pode ajudar a entender o desenvolvimento da maldade humana. Porém a proposta, feita pelo misterioso David, coloca o psicólogo diante de um complexo dilema moral. Para saber se é um homem cruel por ter testemunhado o brutal assassinato de seus pais quando tinha apenas oito anos, David planeja repetir com outras famílias o mesmo que aconteceu com a sua, dando a William a chance de acompanhar o crescimento das crianças órfãs e descobrir a influência desse trauma no desenvolvimento delas. Mas até onde William será capaz de ir para atingir seus objetivos? (Verus, 266 páginas, R\$ 35)



SHOW: MILTON NASCIMENTO

No show, intitulado "Semente da Terra", Milton, carinhosamente apelidado de Bituca, traz seus grandes sucessos de carreira. Montado com a ajuda de Danilo Nuha, o repertório dessa nova tour traz músicas que abordam questões indígenas, raciais, sociais e trabalhistas. Além de toda a mobilização nacional que tange as canções. Muitas das canções são sucessos nacionais consagrados. O que Será (A Flor da Terra) e Cálice são exemplos disso. Maira Maira e Tudo o Que Você Podia Ser também não ficam de fora. Dia 1 às 22h e dia 2 à 20h no Espaço das Américas: Rua Tagipuru, 795, Oeste 01156-000. Telefone (11) 3829-4899. Ingresso: R\$ 70 a R\$ 240.

Conceição Evaristo

“Nossa fala estilhaça a máscara do silêncio”

Conceição foi a autora que venceu o prêmio Jabuti de 2004 com o livro “Os Olhos D’Água”. Recentemente, a escritora foi homenageada com uma ocupação no Itaú Cultural. Nesta entrevista, ela fala sobre o desafio de ser uma escritora negra e sobre a importância de se quebrar o silêncio

POR DJAMILA RIBEIRO

Conceição Evaristo, escritora mineira, vencedora do Jabuti em 2004 com o livro Olhos d’água foi homenageada com a “Ocupação Conceição Evaristo”, no Itaú Cultural.

A mostra reúne textos, áudios, vídeos e fotos que contam a trajetória da escritora. Os objetos permanecerão no espaço até o dia 18 de junho. Na entrevista, Conceição fala sobre a dificuldade encontrada pelas escritoras negras para publicar suas obras, a resistência e a importância da quebra do silêncio.

Djamila Ribeiro: Como você descobriu que queria ser escritora?

Conceição Evaristo: Na escola. Na quarta série primária eu ganhei um prêmio de literatura com uma redação cujo tema era “por que eu me orgulho de ser brasileira?”. Eu sempre escrevi, falava sobre minha festa de aniversário, a fazenda onde passei as minhas férias. E eu fico pensando que ficcionalizar aquela época me permitiu sonhar. E, entre escrever e publicar, é aí que marca o tempo, a diferença. Eu só publiquei a primeira vez 1990, nos “Cadernos Negros”, organizado pela Quilombhoje [coletivo cultural e editora]. Meu livro ficou guardado por 20 anos e minha publicação individual foi só em

2003.

DR: A que você atribui essa demora em publicar?

CE: Tudo para as mulheres negras chega de uma forma mais tardia, no sentido de alcançar tudo o que nos é de direito. É difícil para nós chegar nesses lugares. E eu fiquei pensando esses dias, quando foi que Clementina de Jesus aparece? Com mais de 60 anos. E a Jovelina Pérola Negra? A própria Ivone de Lara, quando ela vai ter mais visibilidade na mídia? E olha que estamos falando de produtos culturais que, entre aspas, “são mais democráticos”. E a literatura, que é uma área mais do homem branco, apesar do primeiro romance ser de Maria Firmina dos Reis, uma mulher negra, as mulheres negras vão chegar muito mais tarde.

Essa longa espera tem muito a ver com esse imaginário que se faz da mulher negra, que a mulher negra samba muito bem, dança, canta, cozinha, faz o sexo gostoso, cuida do corpo do outro, da casa da madame, dos filhos da madame. Mas reconhecer que as mulheres negras são intelectuais em vários campos do pensamento, produzem artes em várias modalidades, o imaginário brasileiro pelo racismo não concebe. Para uma mulher negra ser escritora, é preciso fazer



*“Eu cheguei
onde cheguei
hoje por
conta desse
nosso
trabalho de
formiguinha
que a gente
sabe fazer
muito bem”.*

muito carnaval primeiro.

DR: Como foi pra você esse processo de publicar? Como lidou com isso?

CE: Eu tenho dito, Djamila, que as feministas brancas usam uma máxima quando elas falam que escrever é um ato político. Para nós mulheres negras, escrever e publicar é um ato político. Por causa da minha primeira publicação, Ponciá Vivencio, fiquei um ano no vermelho para pagar a editora Mazza, em 2003. Eu paguei a primeira e segunda edição e, anos depois, esse livro foi para o vestibular da Universidade Federal de Minas Gerais. A partir daí a editora assumiu sozinha. Becos da Memória, outro livro meu, a editora assumiu sozinha. Com outros livros, eu dividi os custos. Então esse processo de publicação infelizmente ainda hoje é necessário. Eu tenho dito para as mulheres negras que a gente precisa encontrar formas coletivas de publicar. Publicar é um ato político para nós e precisamos jogar isso na cara de quem está aí para confrontar.

DR: Não devemos desistir?

CE: Precisamos mostrar as nossas narrativas, temos que disputar. E eu preciso falar que os meus primeiros leitores foram pessoas do movimento social negro. Cada leitor e cada leitora levava pra sala de aula, pra academia. Então hoje, se eu chego nesse espaço da Ocupação [Itaú], é um espaço que foi construído a partir da leitura dos meus pares. Eu cheguei onde cheguei hoje por conta desse nosso trabalho de formiguinha que a gente sabe fazer muito bem.

Aquela imagem de escrava Anastácia (aponta pra ela), eu tenho dito muito que a gente sabe falar pelos orifícios da máscara e às vezes a gente fala com tanta potência que a máscara é estilhaçada. E eu acho que o estilhaçamento é o símbolo nosso, porque a nossa fala força a máscara. Porque todo nosso processo pra eu chegar aqui, foi preciso colocar o bloco na rua e esse bloco a gente não põe sozinha. Ninguém estuda autoria negra sem falar do Quilombohoje.

DR: Como foi pra você receber o prêmio Jabuti por “Olhos d’água”?

CE: Foi um momento muito feliz, mas ao mesmo tempo foi um prêmio da solidão. Eu desejei muito reconhecer ali os meus pares. E você vê que a literatura ainda é um espaço de interdição. A literatura como sistema, porque o texto é uma coisa, mas o sistema literário é formado por editoras, por críticos, pela mídia, pelas bibliotecas, livrarias, prêmios. Nós podemos contar nos dedos os números de escritores

negros que receberam o prêmio Jabuti. Um crítico literário pode dar visibilidade ao seu texto ao mesmo tempo que pode acabar com você como fizeram muitas vezes com a Carolina Maria de Jesus e continua se repetindo. O sistema literário está nas mãos das pessoas brancas. Por isso a

importância das editoras que dão espaço para a autoria negra.

DR: Quais são suas expectativas para a Flip desse ano?

CE: Estou animada, fui convidada para essa edição. Não só eu, tem outros escritores negros e de países africanos. E a nossa presença na Flip se dá muito por conta do texto de Giovana Xavier (professora da UFRJ) o “Arraiá da Branquidade”. Esse trabalho nosso de enfrentamento tem de ser coletivo. Porque se eu não tenho esse texto da Giovana amparando minha voz, o resultado poderia ter sido menor. Mas acho importante a gente estar lá também como leitores e leitoras que somos.

DR: Que dicas você daria para as mulheres mais jovens que sonham em ser escritoras?

CE: A primeira dica que dou é dizer que a literatura é a arte da palavra. O bom musicista treina por horas, escuta música. Eu acredito inclusive naquele sujeito que é autodidata, que estuda muito também. Eu acredito que a gente precisa ter esse cuidado de que estamos produzindo arte. Você está lidando com a palavra e se a gente quer se colocar como alguém que está produzindo literatura, precisamos ter consciência daquilo que estamos produzindo. Não pode divagar: o primeiro exercício é escrever, depois a gente vê como publica. Mas vamos escrever primeiro e não cair na ilusão de que a literatura vai nos acolher logo. É um exercício de escrita e de militância.

DR: Tem uma frase sua que diz “a nossa escrevivência não pode ser lida como ‘canções para ninar os da casa grande’, mas sim para incomodá-los em seus sonhos injustos”. Poderia explicar?

CE: O nosso enfrentamento é necessário, mas é preciso sabedoria. Às vezes a gente coloca a cara para bater e o outro só quer te desconcertar. Mas é a idade que vai dando isso pra gente. Que te permite avaliar o inimigo, deixar o inimigo se distrair, deixar o inimigo esbravejar e aí a você chega. Agora, essa história de amor, eu acho muito complicado porque me lembra algo cristão. Justamente por sermos todos irmãos é que eu quero tudo o que você pode ter. O irmão pressupõe partilha, então cadê o meu? Então é preciso enfrentar com cuidado, senão você se machuca e o “irmão” ainda leva tudo o que é seu.

DR: Como está sendo pra você ter a Ocupação Conceição



Evaristo?

CE: Olha, a ficha ainda está caindo, mas é muito bom perceber que o seu texto cai na emoção do outro, mexe com o outro. E é muito meus textos fazerem sentido na vida das pessoas. Mas mais do que isso, eu espero que essa Ocupação ajude a mudar o imaginário das pessoas de colocar as mulheres negras somente

em lugares subalternos e submissos. É pensar que as mulheres negras estão produzindo na área da literatura, filosofia, psicologia, medicina. É pensar que todas competências que uma pessoa branca pode ter, as mulheres negras têm. Que essa ocupação sirva para despertar sobre o que outras mulheres negras estão fazendo. ●

manual

ESTILO E COMPORTAMENTO



carreira

WORKAHOLIC OU WORKLOVER?

POR PEDRO NOGUEIRA

Alex Ferguson é um cara que dispensa apresentações. Ao longo de 27 anos como técnico do Manchester United, ele ganhou nada menos do que 38 títulos, incluindo 2 troféus da Champions League e 13 da Premier League, considerada a liga mais disputada da Europa.

Somando os 11 títulos que conquistou no clube escocês Aberdeen, esse número faz dele o técnico mais vitorioso da história do futebol britânico. Não é uma surpresa, portanto, que a rainha Elizabeth II tenha decidido dar a ele o título de “Sir” por seus serviços prestados ao esporte nacional.

Decidi falar sobre Fergie porque estou lendo um excelente livro dele. Chama-se “Liderança”, no qual ele revela os segredos por trás de sua incrivelmente vitoriosa carreira. Um dos trechos que mais me chamaram a atenção foi o seguinte:

Até hoje não encontrei ninguém que tenha tido um grande sucesso sem se desligar das exigências dos outros ou abrir mão de passatempos.

É uma declaração provocadora vinda de um homem que trabalhava de 12 a 14 horas por dia para buscar o nível de excelência que achava necessário para ter sucesso em campo.

As histórias dos grandes empreendedores, líderes, atletas e executivos costumam ter esse ponto em comum: jornadas extensas, muito esforço e um alto grau de disciplina.

Existe uma diferença de motivação, no entanto, entre alguns profissionais. Há aqueles que são workaholics e os que são worklovers. Eles se distinguem por estes fatores que foram enumerados pelo jornal “Zero Hora”:

WORKAHOLIC

- Obsessivo, competitivo e desorganizado
- A remuneração vale mais do que o prazer
- O trabalho é pesado com uma boa dose de obrigação
- Pouco relacionamento e vida social
- Alto nível de estresse
- Não comemora as vitórias, as considera sua obrigação
- A pessoa foge da vida dela pelo trabalho

WORKLOVER

- Trabalha por paixão e tem maior produtividade
- A remuneração não é o mais importante
- Trabalha com bom humor e alegria
- Comemora e compartilha os bons momentos e as conquistas
- Tem rede de relacionamentos e vida social
- O estresse é moderado

Deu para notar a diferença? Um trabalha com afinco pela pressão externa, o outro por sua motivação interna.

O fato é que dá, sim, para combinar longas jornadas de trabalho com satisfação social, mantendo um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal. O segredo para isso é encontrar significado e prazer no seu trabalho.

Enquanto o workaholic sente que é um escravo do trabalho, o worklover tem a sensação de ser dono do seu tempo e das suas escolhas, por isso costuma valorizar a flexibilidade de horários em seu cargo.

Se você não tem certeza em qual categoria se enquadra, o coach José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching, tem duas perguntas que vão ajudá-lo a descobrir:

Depois de um dia de trabalho, você se sente consumido por suas tarefas profissionais ou se sente realizado com suas realizações? Você considera seu trabalho estressante ou muito produtivo?

Dependendo das respostas, fica fácil identificar se você é um workaholic ou worklover. Isso sem contar, claro, a possibilidade de você dizer “não” a ambas perguntas, o que significa que é um profissional comum, sem “sangue nos olhos”, como dizem por aí, e precisa mudar de atitude caso queira se destacar na carreira.

E caso você seja um workaholic, como fazer para virar um worklover? O primeiro passo é refletir sobre o seu trabalho atual:

Você se sente realizado ou não com ele?

O que te incomoda ou traz prazer em suas funções diárias?

Você está na área em que queria estar?

Os seus projetos estão progredindo dentro da empresa?

Você sente que está aprendendo e se desenvolvendo como profissional?

O que gostaria de mudar no trabalho?

Feita essa reflexão, existem três alternativas: (1) aprender a gostar do que faz; (2) conversar com seu superior para reorganizar suas atribuições profissionais, criando desafios e objetivos mais motivadores para você; ou (3) buscar novas oportunidades em outra empresa.

Além disso, é indispensável reservar tempo para hobbies e atividades fora do escritório que te trazem satisfação pessoal. E em hipótese alguma fique privado de sono, porque isso destrói os ânimos de qualquer ser humano, por mais determinado que ele seja.

E aí, bora rever a sua relação com o trabalho?

manual

.



estilo

.

6 SUGESTÕES DE TÊNIS BRANCOS

POR PEDRO NOGUEIRA

O tênis branco é a peça-chave para um homem ter no armário hoje. Simples, matador e incrivelmente versátil. Um verdadeiro coringa da moda masculina. Fizemos uma matéria ilustrada pelo blogger Magic Fox, algum tempo atrás, mostrando como o tênis branco se encaixa perfeitamente nos mais diversos tipos de look. Até mesmo com terno. O segredo é usá-lo com a calça dobrada e sem meia. (Preocupado com o chulé? Explicamos como escapar

dele neste post.) Eis 6 sugestões de tênis brancos que darão um upgrade instantâneo no seu estilo:



ADIDAS: R\$ 349,90



CONVERSE: R\$ 162,90



OLYMPIKUS: R\$ 169,90



REEBOK: R\$ 199,99



NIKE: R\$ 179,90



KURZ: R\$ 69,90



saúde

•

DICAS PARA CORRER 5K OU 10K

POR PEDRO NOGUEIRA

Agora é hora de encarar o último desafio: a prova. E o ritmo que você adotar durante a corrida é fundamental para ter êxito nela.

“O erro mais comum entre os corredores iniciantes é começar a prova como se não houvesse amanhã”, diz o especialista César Augusto de Oliveira, treinador da MPR Assessoria Esportiva.

“Por causa da adrenalina da corrida e da influência das pessoas ao lado, você às vezes acaba forçando o ritmo inicial muito mais do que deveria. Aí

no terceiro quilômetro está tão exausto que precisa terminar o circuito andando.”

Como equilibrar essa equação, então? “Para uma corrida de 10k, meu conselho é fazer os dois primeiros quilômetros num ritmo leve”, sugere. “Depois você pode manter um estado moderado linear e, se conseguir, finalizar os últimos dois quilômetros com uma progressão.”

Mas não force demais. Essa progressão deve ser suave. E se você estiver cansado, melhor evitar o sprint.

Na prova de 5k, a mesma lógica se aplica, apenas adaptando os números: um quilômetro tranquilo, depois um ritmo moderado linear e, quando possível, o último quilômetro forçando mais a velocidade.

E o que significa “leve” e “moderado”, exatamente? Se pegarmos uma escala de 0 a 10 – na qual zero é você relaxando numa rede e dez significa um pique para fugir de um touro bravo – o “leve” seria uma zona de percepção de esforço entre 3 e 4,

enquanto o “moderado” de 5 a 7. “Precisa ter disciplina”, diz César. “A prova é só sua. Fique concentrado em você, não se afete pelo ritmo dos corredores ao lado.”

Outro conselho de César é não se preocupar com o tempo. “Se essa for a sua primeira prova, apenas pense em terminar”, afirma. “Abaixe suas expectativas. O importante é ter uma experiência boa. Depois dessa estreia, aí sim você pode criar uma meta futura para a próxima prova.”







CHRISTINA

POR GIOVANNI LIPARI





















acontece

OS TENTÁCULOS DO FACEBOOK

A base de dados do Facebook é gigantesca e vai além do que você pode imaginar. Tudo que você posta na rede alimenta um processo gigantesco que visa saber tudo sobre você — e filtrar seu conteúdo com base nisso.

POR JOE MILLER



os tentáculos do Facebook

*“Quando
fazemos um
upload de
alguma coisa,
marcamos as
pessoas ou
comentamos,
estamos
trabalhando
para o
Facebook”.*

A gama de informações que armazena faz do

Facebook umas das organizações mais influentes do mundo. Com base nisso, a Share Lab, empresa de pesquisa e mapeamento de dados, decidiu destrinchar os algoritmos e as conexões gigantes da rede social para entender melhor as relações de poder e a estrutura social dentro da companhia.

Há cerca de dois anos, Vladan Joler e seus amigos nerds começaram a investigar de Belgrado, capital da Sérvia, o funcionamento interno de uma das corporações mais poderosas do globo.

O grupo, que inclui especialistas em análises forenses cibernéticas e visualização de dados, já havia feito pesquisas sobre o que chamam de "diferentes formas de estruturas invisíveis" por trás dos provedores de internet sérvios.

Mas Joler e seus colegas, agora trabalhando no projeto do Share Lab, já estavam de olho em um alvo maior.

O centro de dados do Facebook na Suécia foi um dos primeiros

"Se o Facebook fosse um país, seria maior do que a China", disse Joler, que também é professor na Universidade Novi Sad, na Sérvia.

Ele discorre sobre os números familiares, mas impressionantes: a empresa ainda adolescente no Vale do Silício armazena 300 petabytes de dados, possui quase dois bilhões de usuários e arrecadou quase US\$ 28 bilhões (R\$ 96 bilhões) somente em 2016.

Joler argumenta que, apesar disso, conhecemos muito pouco sobre o que acontece no interior da empresa - embora sejamos nós, como usuários, os responsáveis por fornecer, e de forma gratuita, a maior parte do combustível que a mantém funcionando.

"Todos nós, quando fazemos um upload de alguma coisa, quando marcamos as pessoas em nossas postagens, quando comentamos, estamos basicamente trabalhando para o Facebook", diz.

As informações geradas a partir das nossas interações alimentam os complexos algoritmos que fazem a rede social funcionar. Logo, nosso comportamento é transformado em produto, afirma Joler.

Mas tentar desvendar esse processo, em grande parte oculto, provou ser uma tarefa gigantesca.

"Nós tentamos mapear todos os campos e ferramentas que nos fazem interagir e alimentar o Facebook, e o que resulta disso", diz o especialista.

"Mapeamos curtidas, compartilhamentos, atualizações de status, adição de fotos, amigos, nomes, tudo que nossas ferramentas dizem sobre nós, todas as permissões que estamos dando ao Facebook via aplicativos, como o status do telefone, a conexão Wi-Fi e a habilidade de gravar áudio."

Toda essa pesquisa forneceu apenas uma fração do todo. Por isso, o grupo também pesquisou as aquisições do Facebook e vasculhou a sua miríade de arquivamentos de patentes.

Os resultados são surpreendentes.

Gráficos de fluxo que levam horas para serem completados mostram como os dados que damos para o Facebook são usados para calcular a nossa afinidade étnica (termo usado pela empresa), orientação sexual, afiliação política, classe social, agendamento de viagens e muito mais.

Um dos mapas mostra como tudo - dos links que postamos às páginas que curtimos e o nosso comportamento online em muitos outros cantos do ciberespaço que são de propriedade ou interagem com a empresa, como Instagram, WhatsApp ou sites que usam o Facebook meramente para o login - poderia estar alimentando um processo algorítmico gigante.

E esse processo permite ao Facebook atingir os usuários com precisão impressionante pela habilidade de identificar seus gostos alimentares, quanto tempo levam no deslocamento para o trabalho e a idade de seus filhos, por exemplo.

Outro mapa detalha as permissões que muitos de nós estamos dispostos a dar ao Facebook por meio de seus muitos aplicativos para celular, inclusive a habilidade de ler mensagens de texto, baixar arquivos sem permissão ou identificar a nossa localização com precisão.

Se individualmente são ferramentas poderosas, combinadas formam um motor de coleta de dados que, segundo Joler, está pronto para ser explorado.

"Se você pensar somente nos cookies, somente nas permissões do celular, ou só na retenção de metadata - cada uma dessas coisas, da perspectiva da análise de dados, é muito intrusiva."

Há anos o Facebook afirma que a privacidade dos dados e a segurança de suas operações é um dos pilares da rede social.

As informações não podem, por exemplo, serem usadas por desenvolvedores para criar ferramentas, e a empresa afirma que obedece as leis de proteção de privacidade em todos os países. Milhares de novos funcionários foram contratados justamente com esse objetivo.

Mas Joler, apesar de admitir que sua pesquisa o tenha feito



ficar paranoico sobre a informação que está sendo coletada, diz estar mais preocupado com isso no longo prazo.

Os dados vão permanecer nas mãos da empresa. Mesmo se seus atuais líderes sejam responsáveis e confiáveis, como podemos saber sobre quem estará no poder daqui a 20 anos?

Alguns analistas afirmam que o trabalho do Share Lab é valioso e impressionante.

"É provavelmente o mais completo mapeamento do Facebook que já vimos", diz a especialista em leis e políticas da tecnologia da Cornell Tech, Julia Powles.

"A pesquisa mostra em termos frios e calculistas o quanto estamos dando em troca de termos a possibilidade de nos comunicarmos com nossos amigos."

A escala do alcance do Facebook pode ser declarada em números brutos - mas os mapas do Share Lab o fazem de forma visceral, de um jeito que as comparações e paralelos não conseguem.

"Nós não temos analogias históricas apropriadas para as gigantes de tecnologia", explica Powles.

Os poderes dessas empresas, segundo a pesquisadora, vão "muito além" de empresas como a Est India ou monopólios antigos como a Standard Oil.

E enquanto muitos consideram que os objetivos do império

de Mark Zuckerberg sejam benignos, os seus efeitos nem sempre o são.

Segundo Powles, o Facebook "brinca com nossos impulsos psicológicos básicos" ao valorizar a popularidade acima de qualquer coisa.

Apesar disso, ela não espera que a pesquisa do Share Lab leve a um êxodo massivo do Facebook, ou a um aumento dramático no escrutínio sobre as gigantes de tecnologia.

"O que é mais impressionante é o senso de resignação, a importância da regulação, a falta de opção, a apatia do público. Que situação extraordinária para uma entidade que tem o poder da informação - não há poder maior, na verdade."

O que o time do Share Lab quer deixar claro é a dominância extraordinária do Facebook. Mas Joler também destaca que mesmo os mapas e gráficos produzidos por eles não são capazes de fornecer um quadro preciso sobre as capacidades do gigante das redes sociais.

Não há garantias, por exemplo, de que não existam outros algoritmos em funcionamento e que são mantidos em segredo.

Joler argumenta, porém, que o trabalho de sua equipe "ainda é o único mapa que existe" de uma das grandes forças que moldam nosso mundo atualmente. ●

UMA JOGADA BRILHANTE

A escolha de colocar seus álbuns de volta aos serviços de streaming no dia do lançamento do novo álbum de Katy Perry mostra que Taylor Swift entendeu o jogo do pop — talvez melhor do que todos.

POR BRITTANY HODAK | TRADUÇÃO DO TAYLOR SWIFT BRASIL



Taylor Swift foi quem dominou a narrativa... e, às vezes, isto é ainda mais importante

Ame-a ou odeie-a, você precisa dar a Taylor Swift os devidos créditos por sua maestria em estar no círculo de notícias da cultura pop. Ela sabe como jogar — e vencer — o jogo melhor do que, talvez, qualquer outra celebridade da atualidade... e talvez da história da música.

Sem dúvida, você ouviu a notícia de que Taylor Swift permitiu que outros serviços de streaming além do Apple Music (incluindo Spotify, Amazon Music, Tidal e Pandora) disponibilizassem seu catálogo de músicas. Eu posso dizer confidencialmente que você ouviu esta notícia porque ela significa tudo. A novidade está no topo dos assuntos mais comentados do Twitter e de outras redes sociais desde que foi anunciada, e você pode encontrar manchetes sobre isto em todos os sites de notícias, fofoca, entretenimento e negócios.

Ainda que a jogada tenha sido apresentada como uma celebração do certificado de 10 milhões de vendas mundiais do álbum 1989 e 100 milhões de músicas baixadas, não levou muito tempo para que as pessoas percebessem a suposta coincidência: o material seria liberado no mesmo dia em que a nêmesis de Taylor Swift, Katy Perry, liberaria seu novo álbum, Witness.

Os fãs de Swift imediatamente aclamaram o movimento como “o shade supremo”: uma vingança por Perry estar falando diretamente e incansavelmente sobre Swift para NME, James Corden e outros veículos enquanto explica sua faixa, “Swish Swish”, uma indireta para Taylor. Swift e sua equipe são mais cuidadosos do que qualquer outra coisa no mundo, o que é parte da razão pela qual ela é a celebridade mais bem paga do mundo. Mas não espere que Swift confirme a especulação. Ela está em silêncio nas redes sociais desde fevereiro, salvo um tweet de condolência depois da tragédia de Manchester e alguns posts de divulgação de seus amigos no Instagram, o que significa que ela acaba de dominar o cenário pop novamente sem sequer precisar dizer uma palavra. A jogada de voltar para o streaming na madrugada de hoje foi mais próxima da perfeição do que nós jamais imaginamos.

A verdade é que o movimento de Swift de liberar seu catálogo no lançamento de Witness foi uma estratégia de marketing brilhante (ainda que um pouco mesquinha). 1989 está agora no território do streaming, depois de passar os últimos meses no fim da Billboard 200, de onde não saiu desde que foi liberado, há dois anos e meio (exceto por algumas poucas semanas que o álbum esteve fora). O consumo em streaming ajuda a determinar a posição de um álbum na Billboard 200, e 1989 tinha a notável desvantagem de estar fora do maior serviço de

streaming do mundo, o Spotify. Na última semana, por exemplo, 1989 vendeu 1.903 cópias nos Estados

Unidos, mas recebeu os créditos de venda de 4.158 cópias graças aos 1.6 milhões de streams no Apple Music. Este total foi o suficiente para Swift estar na posição 191 do chart. Álbuns de outros grandes artistas, como Kendrick Lamar e Drake, que têm tempo de lançamento semelhante ao 1989, venderam menos cópias do que o disco de Taylor, mas graças aos mais de 10 milhões de streams, estão nas posições 59 e 71, respectivamente.

A razão original para Swift deixar todo o seu catálogo de fora do Spotify em 2014 foi por conta de sua reputação de pagar mal os artistas. Nestes três anos que se passaram, o streaming andou a passos largos para restituir justamente os compositores, fazendo com que o retorno de Swift não se parecesse com um “Estou mudando de opinião agora”. A adição de Troy Carter como diretor global de criação de serviço do Spotify fez com que o serviço renegociasse contratos com proprietários de conteúdo. Pulando para 2017, o fácil acesso ao catálogo dos serviços de streaming é de grande valor para os artistas que estão se preparando para lançar um novo álbum — até mesmo para os maiores artistas do planeta. Ainda que nenhum aviso tenha sido feito, é amplamente especulado que Swift vá lançar seu novo disco no último semestre deste ano. Colocar seu catálogo nestes serviços vai ajudar tanto com as vendas das músicas antigas quanto com o novo lançamento, quando o álbum finalmente for liberado. Ao redor do mundo, o Spotify tem, aproximadamente, o dobro de usuários pagantes em relação ao Apple Music.

O retorno de Swift para os streamings no dia do lançamento de Witness não ajuda Taylor a somente tirar um pouco do protagonismo de Perry, mas também eleva o que seria uma história pela metade [Taylor e Spotify] aos tabloides em todo o mundo. Sem esforços, Swift dominou conversas entre pessoas e lembranças de cada uma delas: não foi preciso música, não foi preciso videoclipe, não foi nem mesmo preciso um tweet. Na próxima semana, quando seus milhões de fãs escutarem suas músicas no Spotify sem parar, ela vai, sem dúvida, se aproveitar de um enorme salto nas paradas musicais. E ainda que seja digitalmente impossível que Swift acumule streams suficientes para ficar acima do Witness na Billboard 200 (seriam necessários centenas de milhões de streams), Taylor Swift foi quem dominou a narrativa... e, às vezes, isto é ainda mais importante.

Sua vez, Katy Perry. O mundo está assistindo. ●



THIS IS:
Taylor Swift

his Is: Taylor Swi

FOLLOW





ANYA MELNIKOVA

POR KRISTINA PODOBED



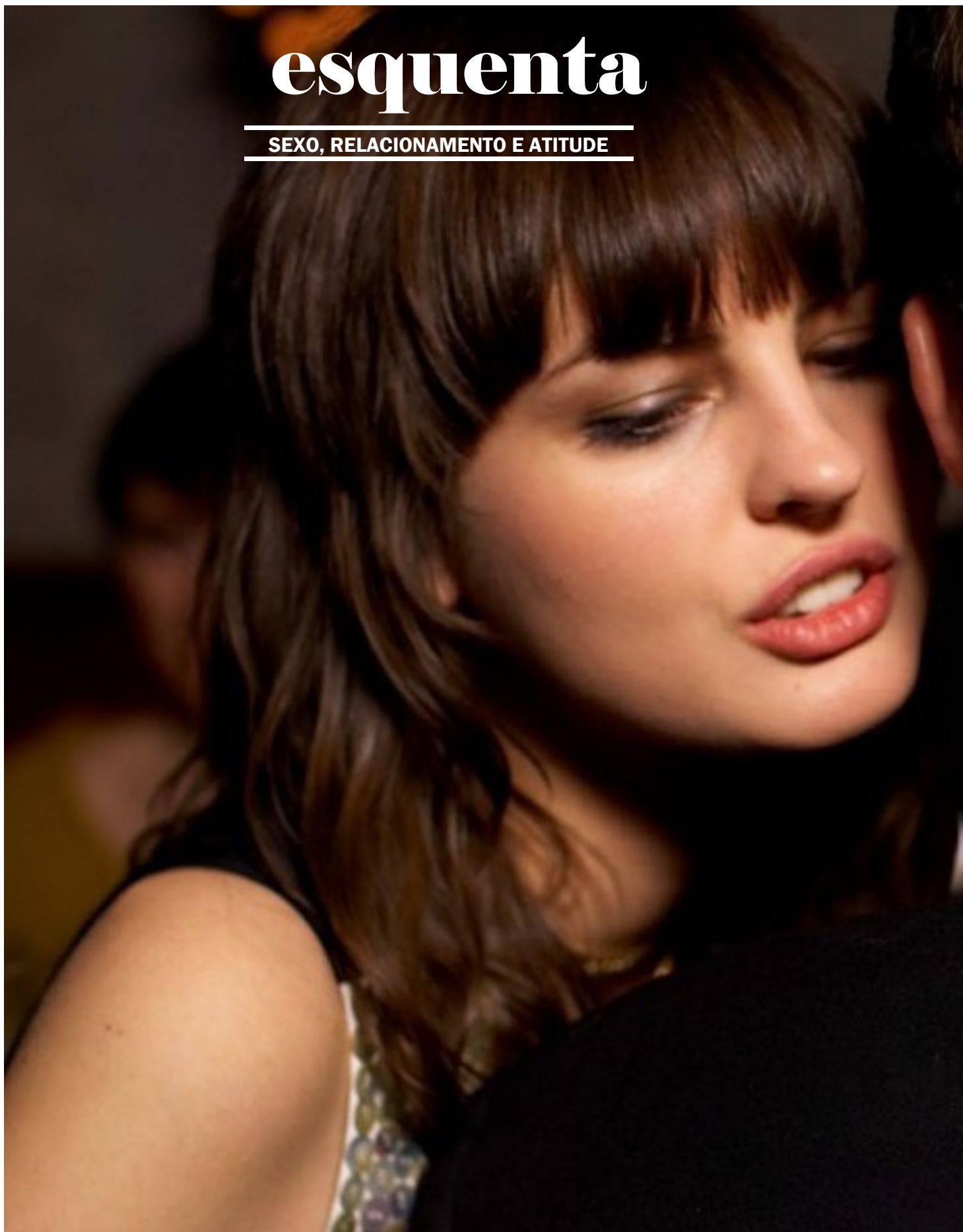






esquenta

SEXO, RELACIONAMENTO E ATITUDE





relacionamento

O CIUMENTO SE VÊ NO OUTRO

POR FABIO HERNANDEZ

E então descubro Episodes, uma série de 2011 com Matt Leblanc, o Joey de Friends.

Ele faz o papel dele mesmo numa série de TV. Uma série dentro de uma série, assim como A Noite Americana, de Truffaut, é cinema dentro do cinema.

A história gira em torno dele, Matt, e do casal inglês que criou a série.

A mulher tem ciúmes ferozes do marido. Dele com Matt, porque viram grandes amigos. Dele com a atriz loira da série, por motivos óbvios.

Há uma situação curiosa que conta muito sobre

ciúme obsessivo.

Ele, o marido, submetido a uma situação limite, resiste. Não sai com a atriz.

Ela, a ciumenta, submetida também a uma situação limite, não resiste. Cede.

A psicologia do ciúme é fascinante. O ciumento em geral enxerga a si mesmo no outro. Sua fragilidade e vulnerabilidade diante de tentações. Acha que o outro vai fazer exatamente o que ele faria.

E então agride o parceiro porque a si próprio não dá.

esquenta

•



sexo

•

TRÊS PASSOA PARA FAZÊ-LA GOZAR

POR EL HOMBRE

Para nós, homens, gozar é simples. Muito simples. Em alguns casos até simples demais, o que pode resultar num episódio de ejaculação precoce.

Mas para elas, mulheres, o orgasmo não é algo tão simples assim. Segundo um estudo com 52 mil americanos, apenas 65% delas atingem o clímax com frequência durante uma

transa, contra 95% dos homens.

Que estatística cruel, né? Uma das principais razões disso acontecer é que 1 em cada 3 homens acha que a melhor maneira de proporcionar um orgasmo a uma mulher é pela penetração.

E eles estão absolutamente errados, porque o segredo está em outro lugar: o clitóris.

Se você faz parte dessa

estatística, relaxa, porque estamos aqui para ajudar. Aquela mesma pesquisa descobriu “os três passos de ouro” para levar uma mulher ao clímax:

- Beijo intenso
 - Estímulo manual no clitóris
 - Sexo oral
- Em torno de 80% das mulheres heterossexuais

sempre gozam quando a transa envolve estes três fatores. Se o casal ficar apenas na penetração, o número cai para 35%. Ou seja, menos da metade.

Bora colocar essa dica em prática, senhores?



faz sentido?

•

TODO MUNDO GOSTA DE POLÍTICA

POR MÔNICA DE SOUZA

Quando eu era pequena as rodas de conversas sempre discutiam amenidades. Não que fossem assuntos com os quais as pessoas não se importavam, mas eram assuntos que não impactavam diretamente a vida delas - ou, ao menos, assim se supunha entre uma certa elite intelectual.

Os assuntos quase sempre eram o futebol do fim de semana (ou do meio da semana), programas de TV (principalmente novelas), músicas novas (ou nem tão novas), videogames, filmes, algum barraco entre vizinhos ou celebridades,... Aquelas coisas que não punham comida na nossa mesa, mas que eram sempre divertidas de se comentar.

Eu adorava, lógico. Fim de semana em que o São Paulo ganhava era mágico. Na segunda-feira eu já estava totalmente afiada para fazer piadas com meus vizinhos corintianos e palmeirenses. Quando tinha um filme bom passando a gente se juntava pra assistir e depois passava a semana toda comentando, às vezes descrevendo as cenas com detalhes impressionantes. Desenhos da moda eram unanimidade entre nossos assuntos. Na época das Superpoderosas a gente às vezes competia pra ver qual das três era melhor.

Nas escolas e, depois de crescida, nos bares da vida, conversei sobre muitas coisas amenas. A gente tem tendência a falar sobre o que nos diverte, emociona, instiga. E é justamente por isso que falamos tantas verdades incontestáveis, como "Telê foi o melhor técnico da história" ou "o disco da Rihanna é melhor do que o da Fergie", e assim por diante. Conversa boa é assim: verdade absoluta jogada na mesa.

Mas agora que eu cresci, aconteceu um fenômeno pelo qual eu não esperava. Cada vez menos as pessoas buscam ser entendidas em amenidades e cada vez mais buscam parecer entendidas em política. E esse é um assunto que põe comida na mesa.

O que foi que aconteceu? Será que nada nos diverte mais do que as trapalhadas de Brasília? Quando foi que todos passamos subitamente a entender de política?

Dia desses eu saí com uns amigos numa noite qualquer. A gente comentava várias coisas rapidamente e nenhum assunto prendia nossa atenção. Até que um deles soltou um

"fulano fez texto apoiando Bolsonaro". Ficamos em torno de uma hora discutindo quem era ou não racista, corrupto, de direita, de esquerda, etc. E não foi uma discussão séria e civilizada, como o tema sugere. Foi uma discussão daquelas que eu só tinha quando o São Paulo ganhava.

Saí de lado com medo. Aquela gente realmente estava debatendo os rumos do país ou enxergava a política da mesma forma que enxergariam o futebol e a novela nos meus tempos de criança?

A política é hoje um show. Um show que mexe com nossas emoções a ponto de fazer com que a gente se sinta especialista num tema tão complexo que nem todas as teorias foram capazes de explicar com clareza que rumo a sociedade deve seguir. Depois de anos a fio afastado do tema, o debatedor médio acha que as verdades absolutas que serviam para as discussões de bar servem igualmente para resolver o Brasil.

Eu, que sempre pesquisei o tema, era vista como chata e nerd por causa disso. Hoje, tenho amigos que me identificam como esquerdista e por vezes vêm me perguntar o que eu acho sobre certos assuntos. Mas isso não é porque eu me tornei popular. É o assunto que hoje provoca um fascínio tremendo. É como ser fã de Harry Potter em época de lançamento de filme. Ao menos é assim que costumava ser, antes da política roubar nossos corações e mentes.

E no meio dessa crise política, em que a gente discute se Temer cai ou não cai, se Lula vai ou não ser preso ou ser candidato, se Bolsonaro tem ou não chances de ser presidente, percebo que o assunto política nunca mobilizou tanto as pessoas. Mas será que essas discussões de bar, essa gente vendo a política como entretenimento, esse vício em notícias de última hora (no dia do plantão da Globo, um grupo de WhatsApp em que estou não falou de outra coisa) fazem bem? Ou será que encarar tudo isso como um show não nos transforma em meros espectadores?

Porque se for pra eleger um político com base nisso, vamos escolher entretenimento em vez de soluções de problemas. E aí, pior do que tá, fica. Que saudade de discutir o São Paulo em vez disso...

HELICÓPTEROS E SABIÁS

POR ALBERTO VILLAS

Como editor de cadernos culturais e telejornais, eu tinha um sonho. Produzir uma matéria – quem sabe uma série - mostrando, a primeira coisa que uma pessoa vê quando, de manhã, abre a janela do quarto.

Tinha certeza que teria na mão um material bacana para editar, com imagens maravilhosas, curiosas ou dramáticas, flagradas nos quatro cantos desse mundo de meu Deus.

Na minha cabeça, não seriam apenas lugares paradisíacos. A ideia era mostrar janelas que tanto podiam dar para a torre Eiffel, na Cidade Luz, ou para o esgoto a céu aberto na favela da Maré, na Cidade Maravilhosa.

Sei que tem gente, longe daqui, que abre a janela do seu quarto de manhã e enxerga, lá longe, as neves do Kilimanjaro, na fronteira do Quênia com a Tanzânia. Como tem gente que, logo cedo, dá de cara com as águas caudalosas do Rio Arno, ao abrir a janela do seu quarto em Florença.

Sei que tem gente que abre a janela e vê uma vaquinha pastando, como tem gente que vê o vento soprando a areia do deserto. E tem aquele, do outro lado do mundo, vê o esplendor e sente silêncio do parque de Shinjuku, no centro de Tóquio.

Um dia, cheguei a fazer um projeto para o Show da Vida, mas não decolou.

Argumentaram: Como bancar todas essas viagens pelo mundo para gravar uma simples janela abrindo ao amanhecer?

As janelas da minha vida nunca foram assim tão emocionantes. Quando criança, abria a janela do meu quarto, em Belo Horizonte, e dava para um paredão da casa vizinha. Não via nada, apenas ouvia o latir do cachorro.

Na juventude, abria a minha janela no planalto central do país e via apenas redemoinhos de terra vermelha de uma Brasília em construção.

Em Paris, abria a janela e via, lá embaixo, logo cedo, uma espanhola cantando óperas e arrumando cerejas, morangos, framboesas e pamplemouses na sua venda cheia de frutas vistosas e maravilhosas.

Quando mudamos pro outro lado da cidade, a janela dava para um parque cheio de

pinheiros. Lá longe, enxergava o muro alto que separava o cemitério do meu condomínio. Um cemitério onde repousam em paz Oscar Wilde, Max Ernst, Marcel Proust, Allan Kardec, Jean de la Fontaine, Isadora Duncan, Maria Callas, Marcel Camus, Colette, Frédéric Chopin e Jim Morrison. Sim, a janela do meu quarto dava para o Père-Lachaise.

Um dia mudei de ideia. Pensei em gravar os sons que as pessoas ouvem ao abrir a janela do seu quarto, todas as manhãs. Outro projeto que o Show da Vida não topou, argumentando, de novo, orçamento.

Repliquei, mas não adiantou, que da janela da Fazenda do Sertão, ouve-se o mugido de vacas magras a caminho do curral, onde era tirado o leite.

Da Avenida Gobelins ouve-se a sirena das ambulâncias, a caminho do hospital.

Da janela de um ap em Istambul, a reza das mesquitas que, pra gente, soa como um simples lamento.

Da janela de uma casa em ruína de Damasco, as rajadas de metralhadoras e estrondos de bombas.

Da Avenida Paulista, o barulho intenso dos automóveis, dos ônibus e das motocicletas.

São projetos que vão ficando pra trás, esquecidos, que de vez em quando voltam à memória.

Hoje, acordei não eram seis horas da manhã e, na cama, fiquei pensando nesses projetos que ficaram perdidos no meio do caminho.

Se abrir minha janela, sei que vou dar numa selva de pedras e uma ameixeira que plantei na jardineira.

Então comecei a ouvir barulhos, o mesmo que ouço há dias nessa época do ano, aqui nessa cidade com quase trinta milhões de habitantes.

São barulhos dos helicópteros da polícia sobrevoando o bairro da Lapa e o canto dos sabiás, que começam no meio da madrugada e vão até o amanhecer.

Fiquei aqui matutando como é a vida. Enquanto os helicópteros acompanham o movimento dos primeiros presos do dia, o sabiá canta livre, leve e solto, mostrando que nem tudo está perdido.

charge

.



becool

Editor e curador: Gui Adn

Redação: Mônica de Souza.

Fontes: BBC Brasil, Purple Diary, El Hombre, CartaCapital, Forbes, Taylor Swift Brasil, Purebreak, Adorocinema, Livraria da Folha e Guia da Semana.

MAIS



REVISTAS

BECOOOL é uma publicação da Mais Revistas.
Contato apenas por e-mail: adngui@gmail.com

INSCREVA-SE



becool



becool
pra quem se veste com inteligência

